MARIE-PAULE DESSAINT, Ph.D.

Une retraite heureuse ?

ça dépend de vous !



Flammarion
Québec

Introduction

Je vieillis, tu vieillis, il vieillit, nous vieillissons tous, à tel point que, d'ici 2010, le nombre de personnes âgées de plus de 60 ans devrait égaler celui des moins de 25 ans, soit environ 25 % de la population[1]. Car il s'agit vraiment, dans cet ouvrage, de l'art de bien vieillir, même si le titre met en lumière la retraite et son adaptation sur les plans psychologique et social. Le terme « retraite » n'est en fait qu'une réalité administrative. Rien d'autre. Une fois ce cap franchi et toutes les formalités terminées, nous redevenons ou restons nous-mêmes, avec tous nos talents, nos compétences, nos passions, nos besoins, nos peurs et nos craintes et, bien ancré en nous, le désir fondamental de demeurer heureux, actif, entouré et en santé jusqu'à la fin de nos jours.

Si, pour certains retraités, cette nouvelle période de la vie continue d'être une source quasi inépuisable de joie, d'amour et d'accomplissement, pour d'autres, plus nombreux qu'on ne le croit, elle deviendra, ou continuera d'être, source d'ennui, de tristesse et d'isolement, avec, en prime, tous les effets négatifs que l'on connaît sur la santé physique et psychologique. La retraite ne se passe d'ailleurs jamais comme on l'avait imaginée, prévue,

1. Dans leur rapport intitulé « Population québécoise : conséquences sur le financement des dépenses publiques de santé », Anne Lefebvre et Lee Soderstrom, deux chercheurs de l'Université McGill, mentionnent, à la page 16, que, en 1950, 5,7 % de la population québécoise était âgée de plus de 65 ans. Ce pourcentage devrait monter à 26,9 % d'ici 2030 et à 29,4 % d'ici 2050.

crainte ou idéalisée. Et ce ne sont pas forcément les plus démunis ou les moins nantis sur les plans matériel et intellectuel qui échoueront ou dévieront de leur trajectoire, temporairement ou pour toujours.

Mais qu'est-ce donc qui distingue les uns des autres ? Certainement la capacité de repositionner rapidement leur vie, quoi qu'il leur arrive, un optimisme inébranlable, mais aussi la volonté et la possibilité de compenser les pertes de la retraite et du vieillissement par de nouveaux gains librement choisis, ainsi que de maintenir l'équilibre entre les principaux aspects de leur vie, soit :

- **S'occuper d'eux-mêmes,** c'est-à-dire de leur santé et de leur sécurité physiques et psychologiques, et s'assurer de conserver une place bien à eux dans leur environnement social et affectif.
- **S'occuper des autres,** c'est-à-dire aimer et s'assurer d'être aimés, nouer des amitiés et les conserver, et appartenir à des réseaux dans lesquels ils se sentent accueillis et épaulés.
- **S'estimer,** c'est-à-dire mériter l'estime et le respect d'autrui, développer la reconnaissance positive d'eux-mêmes malgré les difficultés et les échecs et résister au désenchantement face à leurs limites.
- **S'accomplir pleinement,** c'est-à-dire apprendre à mieux se connaître pour pouvoir continuer à développer et mettre à contribution leurs talents et leurs compétences, à créer, rêver, relever des défis, s'intéresser aux causes sociales et s'engager dans une démarche spirituelle bien à eux.

Rien de nouveau apparemment ici, puisque déjà, au début des années 1950, le psychologue Abraham Maslow publiait divers articles consacrés à ces besoins fondamentaux de l'être humain et à leur hiérarchie. Depuis, de nombreux psychologues[1] et sociologues ont mené des recherches dans le but de définir les ingrédients du bonheur, la recherche du bonheur étant d'ailleurs

1. Voir notamment, parmi tant d'autres, le numéro spécial consacré au bonheur de la *Revue québécoise de psychologie,* vol. 18, n° 2, 1997.

devenue un de leurs sujets de prédilection depuis quelques décennies. Tous en arrivent aux mêmes conclusions que Maslow : dès qu'une personne parvient à combler ses besoins de survie et de sécurité, le bonheur ne repose pratiquement plus sur ces besoins mais plutôt sur la quête d'amour, d'amitié, d'appartenance et d'estime, ainsi que sur l'actualisation du plein potentiel. Voilà pourtant des besoins qui risquent de disparaître avec le passage à la retraite si l'on n'y prend pas garde, surtout les besoins négligés au profit de la carrière, comme la vie affective et sociale, ce qui peut alors provoquer une rupture du délicat équilibre de la vie.

C'est pourquoi les spécialistes entrevoient des jours difficiles pour un certain nombre de nouveaux retraités, surtout après l'âge de 65 ans : augmentation du taux de divorces et de séparations[1], du taux de suicides chez les hommes, isolement, abandon et maltraitance d'un nombre important de personnes âgées, guerre des générations, et j'en passe ! Tout cela malgré le fait que ces nouveaux retraités, notamment les baby-boomers de la première génération (1945-1953), les « rebelles », à qui ce livre est particulièrement dédié, ont été, sont et seront davantage gâtés par la vie que leurs prédécesseurs et que ceux qui les suivront.

Mais ne nous affolons pas ! Si les générations précédentes ont été propulsées dans la retraite sans information et sans aide, ce n'est vraiment plus le cas aujourd'hui. Des cours de préparation à la retraite, des colloques, des journées d'information, ainsi que quantité d'ouvrages et de reportages traitent de ce sujet. Il faut dire que l'arrivée massive des baby-boomers à la retraite au cours des prochaines années a de quoi alimenter les discussions et les inquiétudes sur tous les plans : finances, régimes de retraite et de santé, familles, depuis les membres les plus jeunes jusqu'aux très âgés, loisirs, emploi, vieillissement de la population, logements, adaptation des produits et services, etc.

1. Le lecteur trouvera, tout au long des chapitres, les références justifiant ces informations.

Le livre que vous avez entre les mains constitue donc un outil précieux pour retrouver votre chemin dans le grand labyrinthe du passage à la retraite. Non seulement il fait le point sur toutes les questions mentionnées plus haut, mais il vous propose aussi des tests d'autoévaluation, des ressources, des pistes de réflexion et des conseils pour affronter avec succès cette nouvelle étape de votre existence ou pour rétablir l'équilibre, si nécessaire, si vous y êtes déjà depuis un certain temps.

J'ai choisi de prendre une retraite anticipée il y a quelques années simplement pour continuer à travailler à mon rythme, dans un domaine et un environnement que j'ai librement choisis et créés et uniquement en compagnie de gens avec lesquels je me sens en harmonie. Voilà quelques privilèges, parmi d'autres, que mon nouveau statut de retraitée m'a permis d'acquérir.

Après une trentaine d'années à œuvrer dans le monde de la pédagogie universitaire, de l'apprentissage adulte, de la formation à distance et des nouvelles technologies, j'ai en effet décidé de consacrer mes énergies à mener des recherches sur les conditions du vieillissement réussi. Je suis donc tout naturellement devenue une passionnée de l'accompagnement psychosocial des futurs retraités et de ceux qui se sont retirés depuis un certain temps déjà. Ce sont d'ailleurs les interrogations, les craintes, les résistances, les rêves et surtout les illusions à l'égard de la retraite de certains des participants à mes ateliers qui m'ont incitée à publier ce livre. J'ai aussi eu la chance de donner des cours à des personnes inscrites aux activités d'une université du troisième âge, donc à la retraite depuis plusieurs années. En outre, durant l'année que j'ai consacrée à effectuer ma recherche pour cet ouvrage, j'ai fréquenté dans Internet plusieurs forums spécialisés où des personnes retraitées, grâce à l'anonymat, discutaient ouvertement et lucidement de toutes les questions que j'aborde ici. Tout cela m'a permis de constater les résultats d'adaptations bien réussies et d'autres qui l'étaient moins, mais aussi de valider et d'illustrer mes propos.

À toutes ces expériences et à tous ces témoignages se sont greffés ceux de ma famille, de mes amis et des gens de mon entourage. Tout comme eux, et surtout parce que je fais partie des baby-boomers de la première génération, qu'on surnomme aussi « les enfants gâtés de l'après-guerre », je m'interroge

souvent sur ce que sera ma vie, lorsque je serai vieille, parmi ce nombre impressionnant de «vieux» de mon âge, dans une société aux tendances individualistes, atteinte aussi de la maladie du siècle, le jeunisme, c'est-à-dire cette propension à mettre systématiquement au rancart les quinquagénaires et leurs aînés. Je me demande souvent ce que nous ferons alors, chacun de notre côté, ou tous ensemble, comment, où et avec qui nous vivrons, quelles seront nos valeurs dominantes, dans quel état de santé nous nous trouverons et qui s'occupera de nous, avec respect, amour et empathie, lorsque nous deviendrons, du moins certains d'entre nous, dépendants et sans famille pour nous soutenir. Parviendrons-nous, par ailleurs, à rétablir le pont avec les jeunes générations et à nous épauler mutuellement ? Comment éviterons-nous de tomber dans le piège de la vieillisse-échec alors que nous avons tout, en apparence, pour être heureux ? En fait, quelle est la recette d'une retraite-succès, si elle existe ?

C'est à toutes ces questions et à bien d'autres que je tente de répondre dans ce livre.

Permettez-moi, pour finir, de vous confier un petit secret ! La rédaction de ce livre, notamment les réflexions qu'elle m'a amenée à faire pour préciser ma pensée, m'a totalement métamorphosée alors que je ne m'y attendais pas ! Non seulement cela m'a permis de mettre précisément le doigt sur les secteurs de ma vie que j'avais quelque peu négligés, mais elle m'a aussi montré le chemin que je devrais dorénavant emprunter pour rétablir l'équilibre. Plus j'avançais dans mon travail et plus je ressentais en effet le besoin de repositionner ma propre vie sur plusieurs plans et notamment de me délester de certains fardeaux matériels et affectifs. En réalité, j'ai eu l'impression de m'ébrouer, un peu comme un chien fou qui sort de l'eau, purifiée de mon passé, prête à m'élancer de nouveau dans l'aventure et à continuer mon chemin, à ma façon, plus proche de ceux qui me sont chers et avec davantage de sérénité.

Puisse ce livre avoir le même effet sur vous ! Je vous invite donc à me suivre sur ce magnifique chemin de la vie, perpétuellement en construction. Peut-être nous y croiserons-nous un jour !

Contenu du livre

> *Les Indiens croient que l'individu est une maison de quatre pièces : une pièce physique, une pièce mentale, un pièce émotionnelle et une spirituelle. On a tendance à en privilégier une seule, mais tant que l'on n'entre pas tous les jours dans chacune des pièces, ne serait-ce que pour l'aérer, on est incomplet.* (Rumor Goddan)[1]

C'est donc tout naturellement en m'inspirant de la hiérarchie des besoins humains proposée par Abraham Maslow et de la notion d'équilibre entre ces besoins que j'ai conçu chacun des chapitres.

Dans le premier chapitre, intitulé « Gros plan sur la retraite », je vous présente la hiérarchie des besoins humains et son application à la retraite, ainsi que les différentes façons de vivre sa retraite selon sa propre capacité d'adaptation. Libre à chacun d'emprunter le chemin qui lui convient le mieux, d'y courir, d'y marcher, de prendre son temps et même de revenir sur ses pas pour mieux repartir ensuite.

Une bonne santé physique et psychologique, ainsi qu'un surcroît d'énergie sont nécessaires pour réaliser nos projets, nos rêves et, s'il le faut, tout recommencer. Je vous propose, dans le second chapitre, intitulé « L'équilibre physique et psychologique », des moyens de préserver votre capital santé et même de l'améliorer. Une section importante est consacrée aux effets du stress sur la santé et la vitalité, particulièrement en période de grands changements et de grands bouleversements, même positifs, comme ceux que la retraite vous amènera à réaliser.

Bien des gens veulent justement changer totalement leur vie en même temps qu'ils prennent leur retraite : déménager, voyager dans des conditions qu'ils n'avaient jamais expérimentées auparavant, travailler à nouveau pour boucler leurs fins de mois et probablement aussi pour éviter de se sentir trop

1. Tiré de Ashner, Laurie et Meyerson, Mitch. *L'insatisfaction chronique,* Montréal, Sciences et culture, 2000, p. 296.

seuls. Dans le troisième chapitre, intitulé « L'équilibre matériel et pratique », je fais donc un inventaire des facteurs à considérer avant de prendre toutes ces décisions, afin de ne pas commettre des erreurs de parcours parfois difficiles à réparer. J'insiste sur le choix du nouveau logement et du nouvel environnement où passer sa retraite. Au lieu, par exemple, de s'isoler dans des villages de retraités, ne vaut-il pas mieux envisager de s'installer dans la « vraie vie », avec des gens de toutes les générations, et s'assurer de disposer ainsi de toutes les ressources nécessaires pour maintenir l'équilibre entre tous nos besoins fondamentaux ?

Enfin, la grande majorité d'entre nous vivons en couple et sommes entourés d'une famille constituée de plusieurs générations, chacune aux prises avec ses joies et ses peines, ses besoins et ses contraintes, ses rêves et ses inquiétudes. Le quatrième chapitre, intitulé « L'équilibre affectif », propose donc des outils pour réussir ce retour du couple à la maison, où l'homme et la femme se retrouvent 24 heures sur 24 ensemble, et pour vivre en harmonie avec tous les membres de sa famille, sans pour autant se sacrifier. Il y est également question du sort des personnes seules et des façons, parfois bien différentes, des hommes et des femmes, de s'adapter à la vie en solo.

Une retraite réussie repose en grande partie sur la qualité des projets que l'on a en chantier et des activités dans lesquelles on s'engage. Pour choisir ceux qui vous conviennent le mieux, je vous propose, dans le chapitre 5, intitulé « L'équilibre intellectuel », de commencer par redécouvrir toutes les facettes de votre personnalité, vos valeurs et vos besoins, puis de procéder de façon systématique. Je vous explique aussi pourquoi il est fréquent, après plusieurs années passées à la retraite, de voir des gens tomber dans la routine et le confort un peu étriqué de leur quotidien, alors qu'ils avaient plutôt envisagé, et annoncé, une vie mouvementée et captivante. Est-ce que ce sera votre cas ?

Des outils pour avancer

Avant de s'élancer vers l'avenir, de réaménager sa vie et de s'engager dans de nouvelles activités, il est bon, voire indispensable, de faire un bilan. Cela dans le but de déceler qui nous sommes vraiment, quel a été le fil conducteur de notre vie et comment nous souhaitons vivre dorénavant, puis vieillir. Dans

chacun des chapitres, vous trouverez donc une série de questions, de pistes de réflexion et même des conseils. En répondant aux questions, vous pourrez non seulement faire le point sur tous les aspects de votre existence, mais aussi en extraire la quintessence, pour pouvoir laisser derrière vous tout ce qui est inutile et risque de vous ralentir. Ne ratez pas cette occasion de faire plus ample connaissance avec vous-même et de terminer tout ce qui ne l'a pas encore été.

Pourquoi d'ailleurs ne pas vous procurer un calepin pour y noter toutes les idées et toutes les informations importantes, selon vous, que vous glanerez au fil de la lecture des différents chapitres ? Vous pourriez y inscrire les points auxquels vous devriez prêter tout particulièrement attention, les conversations que vous entretenez avec nul autre que vous-même, vos déceptions, vos espoirs et vos rêves, ceux de votre sommeil et les autres, ainsi que les coïncidences qui ne manqueront pas de survenir si vous désirez apporter des changements dans votre vie. Vous pourriez également noter les activités que vous avez explorées, mais qui n'ont pas donné de résultats satisfaisants (pourquoi ?), et celles qui vous ont rendu tout spécialement heureux. Inscrivez aussi vos valeurs, vos qualités, vos forces et vos bons coups, ainsi que les éléments de votre personnalité que vous désirez peut-être améliorer. Et bien d'autres choses encore, dont vos progrès sur le chemin de l'accomplissement que vous avez vous-même tracé. Conservez-le dans un endroit secret et inaccessible. Vous serez ainsi plus à l'aise pour écrire les « vraies choses ».

Puisque ce calepin risque de devenir un compagnon de route, un confident et un entraîneur, il mérite bien d'être surnommé « calepin entraîneur » ou « calepin copain ». À vous de choisir ! Pour ceux qui n'ont pas objection à écrire leurs réflexions dans les livres, je vous invite à utiliser le calepin copain que j'ai préparé à votre intention, à la p. 199. N'hésitez pas non plus à souligner les passages que vous aimerez relire. Remplissez les marges de vos notes… C'est *votre* livre.

> *Que faire de ce temps pour rien ? De ce temps d'attente d'une fin tant redoutée ? Le transformer en un temps pour quelqu'un, par exemple pour soi, ce qui suppose une déculpabilisation eu égard aux actifs et un réapprentissage au plaisir des instants qui se succèdent sans se ressembler.*

Adopter un autre programme avec de nouveaux rythmes : faire le jour même ce qu'on a toujours reporté au lendemain ; siester allégrement ; paresser joyeusement ; transmettre sans imposer et surtout aimer ! Et bannir à jamais les verbes «gérer», «s'investir», «capitaliser»… Le droit à la retraite ne se marchande pas ; il est inaliénable. Que le temps de la retraite soit celui de la délivrance de tout travail obligatoire, qu'il ait le goût de la liberté libre, pour autant que la société en facilite la jouissance de chacun[1]. (Thierry Paquot)

1. Paquot, Thierry. «La retraite, pas la déroute», *Le Monde diplomatique,* février 2001, p. 32. www.monde-diplomatique.fr

Table des matières

Êtes-vous prêt pour la retraite ?

Cette étape est une occasion unique de repositionner votre vie sur tous les plans, de chercher à atteindre un certain équilibre physique, psychologique, matériel, affectif et intellectuel.

Une retraite heureuse ? Ça dépend de vous ! répond aux interrogations ou aux craintes à l'égard de la retraite. Cet ouvrage documenté et pratique vous aidera à effectuer des choix éclairés dans tous les secteurs de votre vie. En plus des témoignages de spécialistes et de retraités, vous y trouverez des tests d'autoévaluation, des ressources et des pistes de réflexion que vous pourrez développer par écrit dans le calepin copain placé en annexe. (Il ne faut pas rater cette occasion de faire plus amplement connaissance avec soi-même.)



Photo : Studio Bayle

Marie-Paule Dessaint Ph.D., spécialiste des sciences de l'éducation, auteure et formatrice d'adultes, consacre la majeure partie de son temps à préparer les futurs retraités à s'adapter joyeusement et lucidement à ce grand passage de leur vie. Elle a collaboré à plusieurs recherches et déjà publié, entre autres, *Bien vivre, mieux vieillir – Guide pratique pour rester jeune*.

